**Поиск и восстановление ресурсов человека в режиме самоизоляции**

 Одна из главных причин эмоциональных расстройств – несоответствие ресурсов человека и требований, предъявляемых к нему обществом и им самим. **Поэтому обратите внимание на требования, которые вы сами к себе предъявляете. Не добавляйте эти требования к требованиям общества!**

 **Основа успешной адаптации:**

* Постарайтесь принять текущую ситуацию, как факт жизни. Посмотрите на это реально.
* Смиритесь с тем, над чем вы не властны.
* Определите области своего влияния.
* Запланируйте и начните действовать.
* Относитесь к себе с позиции любящего человека.
* Постарайтесь прислушиваться к своим чувствам (Что сейчас со мной происходит? Что именно меня сейчас раздражает?) Когда мы понимаем свое чувство, мы уже способны его контролировать.

Космическая психология занимается вопросами изоляции человека с 60-х годов.

Космический психолог Анна Юсупова (Институт медико-биологических проблем РАН): *«Сейчас фокус внимания перемещается сиз внешнего мира вовнутрь – в мир семейный и индивидуальный. Самоизоляция – это не отпуск, а работа в новых условиях».*

1. **Ограничение жизненного пространства.**

 Стрессовый фактор: общение с близкими становится слишком тесным, не всегда хочется **так близко и так долго** находиться рядом друг с другом.

 Напряжение даже на физиологическом уровне: высокий пульс, частое поверхностное дыхание.

 **Что делать?**

* Договоритесь с домашними о выделении каждому своего отдельного пространства, куда можно заходить по разрешению или стуку. У космонавтов тоже есть каюта - очень маленькая, но своя.
* Если квартира маленькая – договоритесь о времени пребывания в отдельном помещении.
* Ограничение уровня шума. Разговорчивые близкие, музыкальный фон, который мы не выбирали, может пошатнуть психологическое состояние.

*«Наибольший эффект объединения членов небольшого коллектива обеспечивается максимальным их разъединением. Разделение обязанностей, нарочитая сдержанность, разделение пространства, исключение повышенной разговорчивости» (Б. Алякринский, врач подготовки космонавтов, 1975 г.)*

1. **Сужение сенсорного поля – отсутствие привычного потока ощущений.**

Человеческий мозг реагирует как на чрезмерное стимулирование, так и на его недостаток.

В условиях изоляции новизна – источник радости.

Но привычная структура – основа спокойствия.

Поэтому необходимо **вносить разнообразие, но сохранять традиции.**

* Еда – один из простых и лучших способов достижения этой задачи (составление меню, блюда нашего детства, кухня разных народов и т.п.).
* Телевизор и интернет – выбираем передачи, дозируем информацию.
* Обращаем внимание на разнообразие сенсорных воздействий (зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые, обонятельные).
* Вносим разнообразие в физическую активность, но помним, что изоляция – это не время для рекордов.
* Саморазвитие, самообучение … **ДА**, но без фанатизма!

Вы не обязаны на самоизоляции постоянно совершенствовать себя и близких.

1. **Изменения в социальных контактах.**

Круг общения в домашней изоляции, как в космической, с одной стороны, **резко сужается**, с другой – **интенсифицируется**.

* В идеале – на карантине мы можем больше внимания уделить своим близким, поговорить обо всем. Но это касается дружных семей, живущих в одной квартире.
* Даже самые близкие люди могут начать раздражать – не совпадают взгляды на карантин, начинаются споры, кто-то агрессивно навязывает свое мнение, рассказывает одну и ту же историю и т.п.

Космонавты с эффектом навязанного общения справляются самыми простыми способами:

* **Контролируйте свои эмоции.**
* **Сначала думайте, потом говорите.**
* Одинокие или отдельно живущие люди в условиях самоизоляции лишены живого, личного общения (практически как космонавты). Кроме оптимального использования соцсетей, можно им порекомендовать перенести акцент на слуховой анализатор: аудиокниги, голосовой помощник и др.
* У нас всегда есть возможность не быть одиноким, нам всегда есть с кем поговорить.

Один из самых интересных собеседников, с которым мы редко общаемся, а порой и боимся приблизиться к нему – это мы сами.

1. **Проблемы межличностного взаимодействия.**
* Любая совместная изоляция ведет к обострению проблем и конфликтов, которые замалчивались. По аналогии: проблемы в паре достигают своего критического пика часто в период декретного отпуска.
* В условиях домашней изоляции может проявляться так называемый «синдром жен подводников»: муж очень редко бывает дома, пара живет параллельными жизнями, и когда муж наконец, завершив карьеру, возвращается домой, выясняется, что супруги совершенно не знают друг друга. Это может оказаться как приятным, так и не приятным сюрпризом.
* Долгая изоляция влияет на семейные отношения. Статистика говорит, что после введения карантина в китайской провинции Хубэй число разводов выросло на 20%.

**Что делать?**

* **Сейчас не время решать конфликты и обострять проблемы!**
* **Основной принцип в изоляции – смягчать ситуацию, сглаживать углы, оберегать своих партнеров по «экипажу» от собственных негативных эмоций.**
* **Забота о близких работает в любой изоляции.**
1. **Нерациональный распорядок дня – путь к Дню сурка.**
* Нарушение режима труда и отдыха ведет к снижению надежности работы, влияет на психологическое и физиологическое состояние.
* **На самоизоляции режим дня – основа хорошего самочувствия.**
* Сон – не менее 8 часов (в зависимости от индивидуальной нормы).
* Работа – не более 8 часов (и не зависаем в соцсетях).
* Намечайте на день: немного важных дел и чем себя порадовать.
* Никаких ночных бдений!
* Еда – 3-4 раза в день. Минимизируйте перекусы.
* Не забывайте про выходные, не смотря на удаленную работу!
* Работа без выходных усиливает ощущение «дня сурка».

**Содержим в порядке все три составляющие:**

* Физическую (тело);
* Чувственную (эмоции, чувства);
* Ментальную (мысли).

**Краткие рекомендации:**

* Следуйте по возможности выбранного Вами распорядка.
* Запланируйте себе простые удовольствия, задействуйте **все сенсорные каналы**.
* Используйте **замедление привычного режима жизни**: релаксация, дыхательные упражнения, размеренное выполнение домашней работы, общение с животными, игры, новые традиции.
* Общайтесь больше с приятными для Вам людьми, а с неприятными – сведите до возможного минимума.
* **Выражайте эмоции**, говорите немного о проблемах, делитесь радостями, используйте добрый **юмор**.
* Находите **смысл и радость** в повседневных вещах.
* Выделяйте конкретное время для любимого занятия.
* Помните, что идеальные картинки в инстаграмме часто не соответствуют реальности!
* Примите неизбежность ограничений возможностей и помните – они **временны**!
* Определите реальную область своего влияния.
* Учитесь **трансформировать негативные мысли**, минимизируйте неприятную информацию.
* Отмечайте ежедневно свои маленькие достижения.
* Не вините себя за то, что не можете объять необъятное.
* **Сохраняйте личный и профессиональный оптимизм!**